
PARA ELLAS
EL DEBER
SANTA CRUZ
DE LA SIERRA, BOLIVIA
MIÉRCOLES 28 DE JUNIO DE 2023
AÑO 36 - Nº 2.514
Ilani Ribero y
Jimena Suárez
HABLAN DEL
VIAJE DE CHICAS
A SAMAIPATA
ALTA
COSTURA
LOS VESTIDOS
BORDADOS
DE ERICKA
SUÁREZ WEISE
Mujer tenías
que ser:
BIANCA LANDÍVAR
Y LAURA ZANKI
CREAN EL PRIMER
'JOURNAL'

# ENTRE AMIGAS

EDITORIAL

## “Pídele a la vida un cómplice”

**CARMIÑA FERNANDEZ**
EDITORA

Entre mujeres estamos llamadas a ser resilientes, sí o sí, no hay vuelta, está en nuestras manos sacar la santa voluntad para seguir adelante y adaptarnos a las situaciones más adversas, pero también pensando en positivo para cambiar, corregir y hacer cosas. Ahora, sobre todo, sentimos esa necesidad ante las ingratas noticias que causan tanta zozobra en nuestra sociedad. Los hechos inconcebibles están ahí, las violaciones, los feminicidios, la falta de justicia, la indiferencia social. ¿Cómo podemos hacerle frente a tanta maldad?

Quizá, hoy y mañana, solo necesitamos pedir ayuda para sanar el alma, así como destacamos en nuestra columna de reflexión ‘Chocolate Caliente’: “Pídele a la vida un (a) cómplice, alguien que aparezca de la nada y no se asuste de tus heridas. Quien te vea destruida y se arremangue para sacarte de un mal día con su presencia… que te busque con esa preocupación que solo sienten los que tienen miedo de perderte porque eres parte de sus planes y su felicidad”.

Significa que nacimos para hacerles frente a los momentos difíciles, sin rendirse jamás. Siempre tendremos un nuevo día y la oportunidad de conocer las ideas y proyectos que buscan profundizar alianzas y apoyo, y es algo que hacemos mejor entre mujeres.

[ SUMARIO ]



## S.O.S. Feminísima

SERVICIO DE ORIENTACIÓN GRATUITO

**Conocé los 16 tipos de violencia**

**La ley 348 es una norma que rige desde el 09/03/2013**

***Esta normativa contempla 16 tipos de violencia hacia la mujer***

Física. Feminicida. Psicológica. Mediática. Social. Contra la dignidad. Sexual. Reproducción. Salud. Económica. Laboral. Educación. Político. Institucional. Familia. Y contra los derechos sexuales. Si necesitás más información llamá a nuestra asesora jurídica, la abogada Silvia Suárez, a su WhatsApp 773-42782. Ella te guiará sobre los pasos a seguir.

NOTIELLAS



## Una charla para despejar inquietudes sobre la crianza de los hijos

El próximos 1 de julio llega a Santa Cruz de la Sierra el reconocido pediatra Dr. Carlos Gonzáles, para ofrecer una conferencia única e invaluable a padres de familia.

La charla está enfocada en buscar respuesta a las inquietudes de las mamás y papás que están empezando la crianza de los hijos, será en el salón Chané de Fexpocruz, de 14:00 a 17:00.

Carlos González es licenciado en medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona. Se formó como pediatra en el Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona. Es fundador y presidente de la Asociación Catalana Pro-Lactancia Materna. Miembro del Consejo de Asesores de Salud de La Leche League International. Asesor de la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños (UNICEF). Especialista en lactancia materna por la Universidad de Londres.

Ha impartido, desde 1992, más de 100 cursos sobre lactancia materna para profesionales sanitarios. También ha traducido diversos libros sobre el tema, además de ser responsable del consultorio sobre lactancia materna de la revista ‘Ser Padres’.

Es uno de los exponentes en los países de habla hispana en métodos no conductivos, conocidos como ‘crianza con apego’. Un escritor de varios libros sobre alimentación, lactancia y educación para la infancia.

Además de la conferencia, se dará material de apoyo, certificado de participación y la posibilidad de realizar preguntas al Dr. Carlos Gonzáles durante la conferencia.

Para más información contactarse a los números: 622-38556 y 622-38557





## Devoción de las tres Avemarías

ORACIÓN DANDO LAS GRACIAS DIARIAMENTE POR LOS PRIVILEGIOS CONCEDIDOS A LA SANTÍSIMA VIRGEN

Entre las devociones a la Santísima Madre de Dios existe una muy especial, la de orar todos los días las tres Avemarías.

Pero ¿dónde nace esta devoción?
Su origen data del siglo XIII y está ligado con Santa Matilde de Hackeborn, monja alemana benedictina, a quien nuestra Señora le revela un modo de elevar una acción de gracia a la Santísima Trinidad por los privilegios concedidos a la Virgen María.

La Santísima Virgen María prometió a Santa Matilde, asistir en la muerte a quien rece diariamente las tres Avemarías.

La santa pensando en su muerte, suplicó con gran fervor a la Madre de Dios que la asistiera en los últimos instantes de su vida.

Modo de rezar las tres Avemarías

María, madre mía, líbrame de caer en pecado mortal. Por el poder que te concedió el Padre eterno. Avemaría…
Por la sabiduría que te concedió el Hijo. Avemaría…
Por el amor que te concedió el Espíritu Santo. Avemaría…
Se finaliza con un Gloria… y la jaculatoria: “María, por tu Inmaculada Concepción, purifica mi cuerpo y santifica mi alma”.
¡Amén!


Staff

**Director general** Pedro Rivero Jordán
**Adjunta al Director** Sonia Rivero Jordán
**Editora** Carmiña Fernandez
**Periodista** Aida Domínguez P.
**Diseño** Oscar Parada, José Arias
**Portada** Alexia Mckelligott
**Foto** Carly Banegas
**Vestuario** Ericka Suárez Weise
**Locación** Hotel Los Tajibos

36 años PARA ELLAS

Mujer tenías que ser

# Un journal para plasmar lo que está "Dando vueltas en tu mente"

Bianca y Laura crearon 'The Journal of your Mind' para realizar la terapia narrativa que recomiendan los expertos en psicología

Bianca Landívar recuerda que su amiga Laura Zanky estaba con la necesidad de hacer jornal y ella le quería regalar uno, pero no encontró aquí en Santa Cruz, así que le sugirió que crearán una edición juntas. Ya que no había esta herramienta en Bolivia este par de emprendedoras le generaron una solución a la necesidad y ahora lo comercializan.

'The Journal of your Mind By Dando vueltas en tu mente' hace referencia a todos esos pensamientos e ideas que tenemos dando vueltas en la cabeza y que no sabemos cómo plasmarlas o escribirlas.

"En otros países hay journal de diferentes temáticas y acá solo se encuentran libretas, diarios comunes o agendas, por eso quisimos hacer un journal guiado", indicó Bianca.

El journal es parte de la terapia narrativa que aconsejan algunos expertos en psicología. Es ideal para las personas que están iniciando y es fácil de seguir la guía, es súper básico e incluso puede ser adquirido para regalo.

**Caminando hacia la gratitud y el autoconocimiento**

El journal se compone de una presentación, la introducción, le sigue el círculo de la vida que es una herramienta de autoconocimiento y autoevaluación en distintos aspectos, antes y después de iniciar la escritura del journal, además tiene frases motivadoras para cada día. Bianca y Laura lo crearon, pero al final fue corregido por una psicóloga y una psiquiatra.

Es un journal sin límite de edad y género.

Entre los proyectos de este par de profesionales está crear otro journal y realizar distintos eventos para que las personas puedan conocer la herramienta y conectar con ellas, el primero se realizará el 23 de julio (Día de la Amistad).

**Para adquirirlo**

Para hacer contacto y adquirir el journal pueden escribir al Instagram: @dandovueltasentumente o dirigirse a Koala y Mamma, La Recoleta o en Mindfulness.

**Laura Zanky Aguilera**
*Licenciada en Administración de Empresas con un postítulo en Dirección Estratégica y está en curso una Maestría en Recursos Humanos, Gestión del Talento Humano.*
**Edad: 26 años**

**Bianca Landívar Égüez**
*Nutricionista Dietista. Se graduó en 2020 de la Universidad Evangélica Boliviana. Hace consultas particulares tanto presencial como virtual.*
**Edad: 27 años**

DOMINIS ART

BELLEZA

# Elizabeth Mansilla
# 37 años en el mundo de la estética

Promueve terapias y técnicas que nos ayudan a encontrar un equilibrio con nuestra mente y nuestro cuerpo, cuidando la salud y la belleza

Elizabeth Mansilla Moro es beniana, una profesional de la estética facial y corporal que está celebrando 37 años de éxitos en el mundo de la belleza. Todo empezó en 1986, cuando el Centro de Estética Ely dio sus primeros pasos en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra y pocos años después se trasladó a La Paz con la misión de abrir el primer Spa avalado, trayendo un nuevo concepto de bienestar y cuidado personal a Bolivia.

Desde siempre realizando estudios de capacitación y especialización en el exterior y recorriendo países como Argentina, Brasil, Estados Unidos, España e Italia para traer las últimas tendencias en tratamientos estéticos al país.

"Hemos trabajado incansablemente para ofrecer lo mejor en tratamientos de estética. Nuestro compromiso con la excelencia nos ha llevado a convertirnos en referentes en el campo de la belleza, creando un legado de calidad y satisfacción", comparte con entusiasmo Elizabeth, una aliada y asesora de Para Ellas que nos enseña sobre los avances de los equipos y tratamientos antienvejecimiento que son tendencia a nivel mundial.

**Más natural más belleza**

Es lo que promueve la especialista trabajando con distintas terapias y técnicas que nos ayudan a encontrar un equilibrio con nuestra mente y nuestro cuerpo. Entre los masajes revitalizantes y antiestrés, con toques de aceites esenciales, que ayudan a recuperar la salud de la piel, aconseja el lavado del rostro con agua, hielo y pepino para lograr una piel impecable y ganarle al paso del tiempo. "Las famosas artistas de Hollywood tienen acceso a los tratamientos estéticos más innovadores, como a la tecnología avanzada que ahora es más fácil que nunca probarlos en Bolivia".

**Los súper tratamientos faciales y corporales**

La limpieza e hidratación facial se complementan con las sesiones de Hifu facial (High-Intensity Focused Ultrasound), un equipo que ayuda a combatir el envejecimiento precoz de modo muy eficaz, manteniendo siempre la naturalidad de las facciones; y además, están las sesiones 'quita grasa' con el novedoso 'Lipo Laser No invasivo' que funciona estimulando las células grasas a que libere parte de su contenido (agua, ácidos grasos y glicerol) para que posteriormente sea drenado, lo que se traduce en una importante pérdida de centímetros en la cintura, piernas y brazos.



*Pionera.* La experta en estética y salud de la piel trajo al país el concepto del Spa

*'Lipo láser'.* Muy eficaz 'quita grasa' no invasivo

*Hifu facial.* Hidrata y rejuvenece rostro y cuello

## Tips

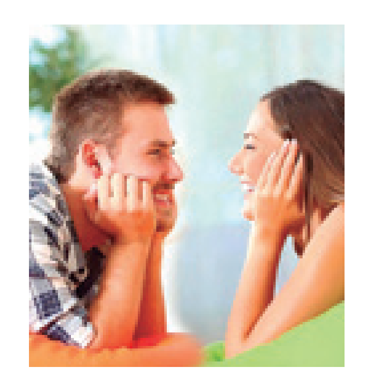
**La hidratación es la clave,** nuestro organismo precisa una ayuda complementaria para prevenir el envejecimiento precoz de la piel.

**Aplica cremas de calidad** que priorizan las materias primas, ingredientes y activos naturales para hidratar, exfoliar y limpiar la piel (rostro, cuello y cuerpo).

**Evita productos con parabenos,** conservantes y siliconas que, a largo plazo, son capaces de generar alguna reacción negativa sobre la piel.

**Las cremas con protección solar,** el maquillaje con filtro, los productos de la nutricosmética, son vitales para cuidar la piel. Ayudan a prevenir manchas, flacidez y arrugas.

CHOCOLATE **Caliente**



# *Pídele a la vida un cómplice*

Alguien que aparezca de la nada y no se asuste de tus heridas. Quien te vea destruida y se arremangue para sacarte de un mal día con su presencia o las horas contadas.

Con quien puedas sentarte a contar parte de tu vida sin desnudarte el cuerpo, mientras que llevas vestida el alma con desilusiones.

Pídele a la vida un cómplice. Que no tenga vergüenza de verte a cara lavada, con las manos agrietadas o liviana de lujos. Que puedas salir cualquier día de su mano y también de su vista, que te busque con esa preocupación que solo sienten los que tienen miedo de perderte porque eres parte de sus planes y su felicidad.

Un cómplice cuando no haya ganas de hacer el amor, pero sentirlo en una caricia, un detalle, una palabra. Que sepa distinguir esos instantes de soledad que se necesitan cuando los recuerdos y las fechas no le tienen piedad al calendario.

Pídele a la vida un cómplice. Con quien no puedas tener secretos tus sentimientos. Que llegue la noche y te bese la frente, te saque los miedos, te meta en su presente.

Alguien capaz de entender como eres porque no ha sido fácil cada mañana cuando despertaste y te preguntaste una y otra vez, hasta dónde puede llegar el dolor y las ausencias.

Un cómplice para reír y llorar. Saber que puedes apoyarte cuando tus piernas tiemblan y necesitas un abrazo más que cien palabras. Con quien te despidas al cerrar los ojos y te sientas completamente segura de que, al abrirlos, estará a tu lado, sabiendo que contigo nada será fácil, pero te acepta, te quiere y te elige día tras día.

No lo busques. No lo sueñes. No lo imagines. Ni lo idealices. Pídele a la vida un cómplice. El universo siempre conspira a tu favor.

**FUENTE: Tu ventana de colores. Sitio web de salud y bienestar**

# MODA




## PRET-A-Couture

SI BIEN EXISTE UN DEBATE INTERNACIONAL DE LO QUE REALMENTE ES ALTA COSTURA, SIENDO UN TÉRMINO QUE PARÍS SE LO HA APROPIADO, LA CONSIGNA DE SU REALIZACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE: TRAJES A MEDIDA, CON CUIDADO AL MÁXIMO DEL DETALLE, TEXTILES Y MATERIALES DE ALTA CALIDAD, DISEÑOS ORIGINALES Y LO MÁS IMPORTANTE ES SU ELABORACIÓN CASI ARTESANAL.

POCAS SON LAS MARCAS BOLIVIANAS QUE CUMPLEN ESTOS REQUISITOS, Y ENTRE ELLAS DESTACA WEISE ATELIER, QUE VIENE COMO UNA TERCERA GENERACIÓN FAMILIAR DE GRAN EXPERIENCIA EN TRAJES DE GALA, ELABORADOS PARA OCASIONES MUY ESPECIALES, COMO LAS GRADUACIONES.

SIEMPRE DESTACAN LOS DESTALLES DE BORDADO ARTESANAL, PARA LO CUAL BOLIVIA TIENE UNA MANO DE OBRA EXCEPCIONAL, ADEMÁS DE PLISADOS, APLICACIONES Y DETALLES QUE SON INCORPORADOS A MANO, CONVIRTIENDO A CADA VESTIDO O CONJUNTO EN UNA PIEZA DE ARTE.

LAS FINAS GASAS Y CHIFONES DE SEDA, ADEMÁS DE LA ORGANZA
Y EL CREPE SE COMBINAN DE MANERA EXCEPCIONAL, PARA LUCIR EN ESTAS OCASIONES ESPECIALES.

**GRADUADAS:** RENATA MILLAN Y MARTHA ELENA RODRÍGUEZ | VESTIDOS: WEISE ATELIER
FOTOGRAFÍA: CARLY BANEGAS| **DECORACIÓN:** FRANCISCO MERCADO | **LOCACIÓN:** LOS TAJIBOS

COCINA

# Paté



Tiene su origen en Francia en el siglo XIX. Es una pasta muy consistente y versátil que sirve para untar panes, galletas y crudités






## Paté de hígado de res

**Ingredientes**
150 gr de mantequilla, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, 400 gr de hígado de res, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de perejil picadito, 1/4 cucharadita de pimienta, 4 cucharadas de crema de leche espesa.

**Preparación**
Picar una cebolla y saltearla a fuego lento en mantequilla hasta que esté caramelizada (unos 15 minutos). Picar finito el hígado y eliminar cualquier membrana blanca y delgada. Rallar el ajo y agregar con las cebollas caramelizadas a un procesador de alimentos o licuadora. Mezclar bien y reservar. En una sartén a fuego medio, saltee el hígado en la grasa restante hasta que esté completamente cocido y bien desmenuzado.
Deje que el hígado y la grasa se enfríen durante un par de minutos antes de agregarlos a la licuadora. Adicionar la cebolla, el ajo, la sal, el perejil, la pimienta y la crema de leche espesa. Batir hasta que esté cremoso y suave. Cubra un recipiente con una envoltura de plástico, rellene con el paté y guarde en la heladera hasta que tenga la consistencia deseada. Opcional: coloque el paté en un tazón y sirva de inmediato con pan árabe, galletas y varias crudités.



## Paté de hígado de pollo

**Ingredientes**
½ libra de hígados de pollo, 1 ½ tazas de leche para remojar los hígados (opcional), 4 cucharadas de mantequilla dividida en 2 partes, 1 cebolla picada, 1 diente de ajo rallado, ½ taza de crema de leche, ¼ taza de brandy u otro licor, 1 pizca de sal y pimienta, 1 cucharada de queso crema.

**Preparación**
Enjuague los hígados de pollo en agua fría. Cubra con leche y deje reposar durante 2 horas o toda la noche. Escurra y enjuáguelos bien con agua fría. Caliente 2 cucharadas de mantequilla en una sartén a fuego medio alto. Agregue los hígados y cocine unos 3 minutos por lado. Retirar del fuego y dejar a un lado. Adicione el ajo y la cebolla a la sartén con las 2 cucharadas restantes de mantequilla y cocine hasta que comiencen a dorarse. Agregue los hígados de pollo nuevamente a la sartén junto con el brandy y el queso crema y cocine hasta que el líquido se absorba en su mayor parte y el queso crema se derrita, aproximadamente 4 minutos. Retire del fuego y deje enfriar durante unos minutos antes de ponerlos en la licuadora. Mezclar bien hasta quedar un puré suave. Agregue un poco más de crema de leche si la mezcla queda demasiado espesa. Almacenar en un recipiente tapado en el refrigerador hasta por una semana. Si lo prepara con mucha anticipación, agregue una capa delgada de aceite de oliva, grasa de tocino o grasa de pato en la parte superior del frasco para evitar que la mousse se oxide.

## Paté de hongos

**Ingredientes**
1 taza de almendras (crudas sin sal, no remojar), 1/4 taza de cebolla blanca en rodajas, 1/4 taza de aceite de oliva, 2 tazas de champiñones rebanados, 2 cucharaditas de hierbas de la Provenza (tiendas gourmet y supermercados), 1/2 cucharadita de sal, 1/4 taza de agua.

**Preparación**
Licuar las almendras hasta quedar una consistencia harinosa. Caliente el aceite de oliva a fuego lento y saltee la cebolla hasta que se vuelva translúcida. Agregue los champiñones al sofrito de cebolla, espolvorea con sal y el mix de hierbas. Cocine los champiñones hasta que se oscurezcan y suelten su jugo. Agregue la mezcla de champiñones y cebollas al puré de almendras y mezcle nuevamente en la licuadora hasta que estén completamente incorporados. Adicionar lentamente 1-2 cucharadas de agua si es necesario hasta lograr la consistencia deseada, algo más espesa. Listo el paté de hongos.



LA CHEF NICOLE WILLE ARZABE ATENDERÁ A LAS LECTORAS QUE SE INICIAN EN LA PREPARACIÓN DE COMIDAS Y POSTRES. PODÉS HACER CONTACTO A TRAVÉS DEL CELULAR **756-72722** O ESCRIBILE TUS CONSULTAS AL EMAIL: **NAWILLEA@HOTMAIL.COM**

SALUD Y BIENESTAR

# Ilani Ribero y Jimena Suárez

# Viaje hacia adentro, destino Samaipata



“Se busca conectar con la naturaleza, estar más presentes, escucharse, aprender, se quiere profundizar y formar nuevas alianzas entre mujeres”

**Retiro.** *El grupo de mujeres logró desconectar y cargar energías*

**Talleres.** *Hubo tiempo para crear y pintar objetos de cerámica*

**Journaling.** *Espacio para la escritura y el crecimiento personal*

Viajar es una de las rutinas que nos da placer emocional, aunque sea en pequeñas dosis, por ejemplo, en una escapada de fin de semana entre amigas. Es algo que ayuda a mejorar la salud física y mental, nos desconecta de todo bajando el nivel de estrés de los ajetreos del día a día. Tal cual nos cuentan dos amigas viajeras que organizaron recientemente un singular retiro de salud y bienestar, ‘Viaje hacia dentro, destino Samaipata’, y están animando a otras mujeres a seguir sus pasos por el mundo afuera.

**¿Quién es Ilani?**

Ilani Ribero Unzueta es cruceña, escritora y creadora de contenido, casi siempre en Instagram @ ilaniribero y, además, una de las organizadoras del ‘Viaje hacia dentro, Samaipata’. Aquí ella se define como viajera.

“Nunca me gustaron las etiquetas, supongo que es porque siempre he sentido que no podía usar un solo sustantivo para hablar de mí misma, que soy muchas cosas. Pero si hay una constante en mi vida, algo con lo que me identifico desde niña, es mi amor por las letras. Escribir me hace bien.

Me considero una viajera de corazón, amo conocer nuevos lugares, su cultura, sus costumbres, su gente. Siempre que puedo, busco tener la experiencia real, convivir con los locales, aprender de ellos. Me gusta vivir la vida sorprendiéndome constantemente, mirando todo con ojos de turista, como quien ve las cosas por primera vez. Me hace feliz estar cerca de mi familia, los atardeceres, un cafecito caliente y las charlas interminables con personas con las que me siento a gusto.

Trabajar con mujeres y crear espacios de crecimiento y disfrute para ellas, es algo que me llena el corazón y que espero seguir haciendo por muchos años más”.

**¿Quién es Jimena?**

Jimena Sofía Suárez Velasco, también es cruceña y profesional en Administración de Empresas. A partir de 2018 trabaja a full time creando contenidos en las redes sociales y también una emprendedora. Ella organiza viajes para conectar con la naturaleza y profundizar nuevas experiencias y espacios de autoayuda entre mujeres.

“Me defino como un alma libre en la búsqueda constante de vivir experiencias auténticas, en donde pueda aprender de diferentes situaciones, conectarme conmigo misma y con los demás para crear relaciones cada vez más profundas y que me hagan cuestionar mi manera de pensar y actuar. Estoy siempre abierta a nuevas ideas y formas de ver la vida. Soy una persona que está constantemente cambiando y redescubriéndose. Además, soy fiel creyente de que la verdadera felicidad se encuentra en el interior de cada uno de nosotros y trabajo todos los días para cultivar mi amor propio y cuidar mi salud mental”.

**¿Son amigas que aman viajar, o qué más tienen en común?**

Aunque ambas somos de Santa Cruz, nos conocimos en la India, cuando cada una estaba haciendo un viaje como mochilera por Asia. Nunca habíamos compartido en persona, pero nos seguíamos por las redes sociales y cuando nos dimos cuenta de que estábamos en el mismo país, nos pusimos en contacto para coordinar un encuentro y poder viajar juntas.

La conexión fue inmediata, el primer día nos quedamos charlando por horas, como si nos conociéramos de toda la vida. Las siguientes dos semanas las pasamos recorriendo los Himalayas en moto con un grupo de amigos, una experiencia increíble que definitivamente nunca vamos a olvidar.

**¿Cómo nace la idea de un viaje de mujeres a Samaipata?**

La idea surgió en un anterior viaje a Samaipata que hicimos. En realidad, dice Ilani, planeamos esa ‘escapadita’ para trabajar en un proyecto que le había propuesto crear a Jimena, pero poco a poco la idea fue cambiando.

Esos días en Samaipata los pasamos haciendo cosas que a ambas nos gustan y que nos hacen bien: estar cerca de la naturaleza, hacer journaling y cerámica, hablar sin filtros, sin miedo a sentirnos juzgadas.

Fue una experiencia tan linda, que pronto estábamos pensando en lo hermoso que sería poder vivir algo similar con otras mujeres, y así nació la idea de crear ‘Un viaje hacia adentro’.

**¿Un viaje hacia adentro y un propósito de autoayuda?**

Es una experiencia que ha sido diseñada con amor y cuidado para mujeres que buscan hacer algo diferente, que quieren desconectar y pausar, que quieren estar más presentes, escucharse y aprender. Sabemos que estar cerquita de la naturaleza nos hace sentir bien y es bueno para la salud, por eso buscamos que la mayoría de las actividades sean al aire libre.

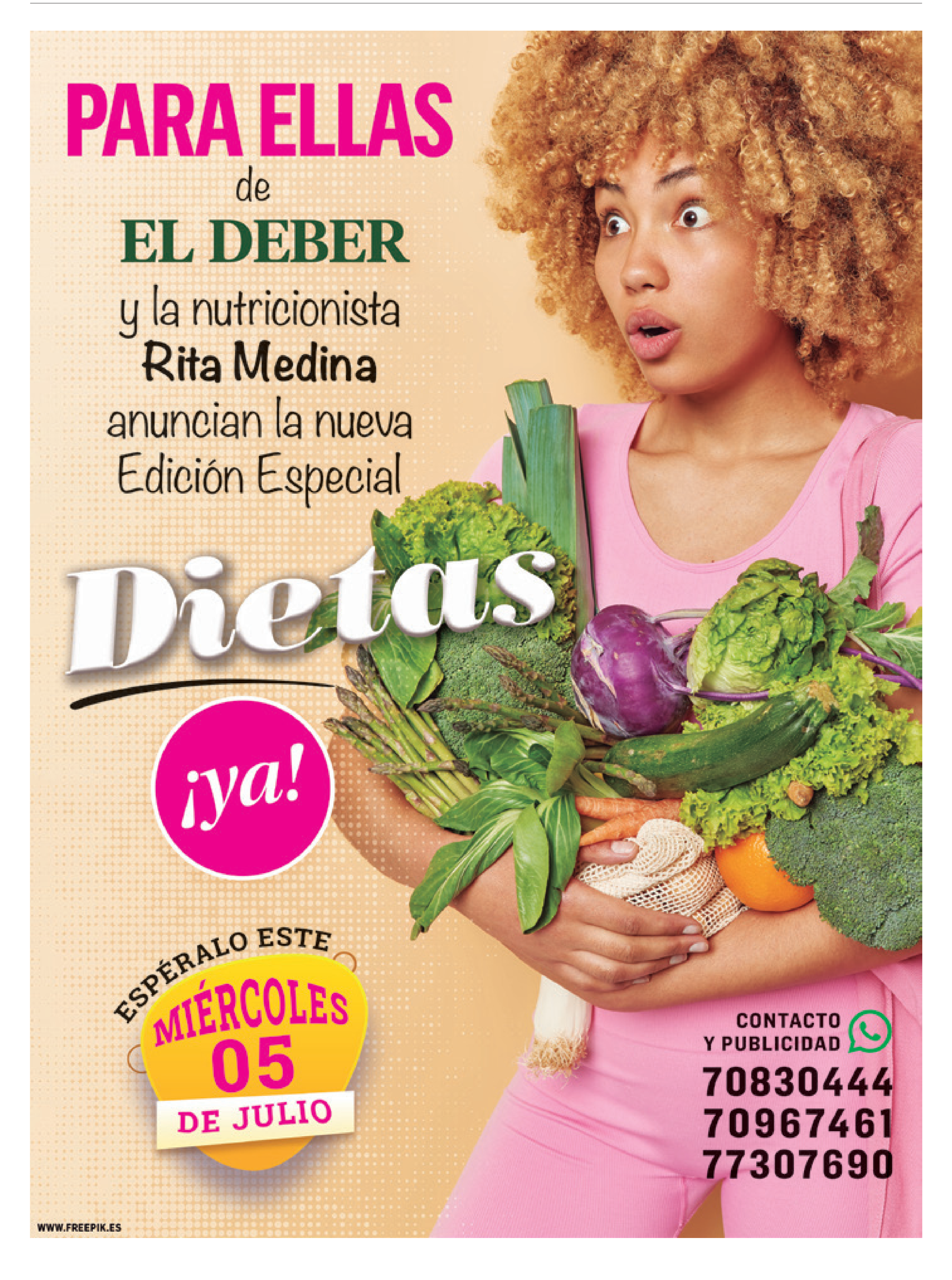
Y por supuesto, una de las razones que más nos mueve para hacer esto, es poder crear una linda comunidad de mujeres con esos mismos intereses, y lograr que poco a poco vaya creciendo. Samaipata fue nuestro primer destino, pero pronto se vienen más viajes a otras partes de Santa Cruz y de Bolivia.

**¿Qué piensan del cliché: las mujeres no podemos ser amigas?**

Siempre se ha dicho que las mujeres son las peores enemigas de las mujeres.

Aunque puede ser cierto en algunos casos, nosotras creemos firmemente que cuando se unen dos o más mujeres que están en la misma sintonía y tienen un mismo objetivo, llegan a suceder cosas gigantes, que se potencian y que no hay fuerza humana que pueda detenerlas. Y preferimos quedarnos con esa idea y trabajar para que ese primer concepto siga cambiando.

Ilani Ribero Unzueta
***Instagram: @ilaniribero***
Jimena Suárez Velasco
***Instagram: @jimenasuarezv***


PARA ELLAS
de
EL DEBER
y la nutricionista
Rita Medina
anuncian la nueva
Edición Especial
Dietas
¡ya!
ESPÉRALO ESTE
MIÉRCOLES
05
DE JULIO
CONTACTO
Y PUBLICIDAD
70830444
70967461
77307690
WWW.FREEPIK.ES